## **SMART STRATEGY:**

## Make a Shopping List with Meals in Mind



- Think about how many meals you'll eat at home this week and how long before your next shopping trip.
- Next to fresh items on the list, note the quantity you need or number of meals you're buying for.
- Shop your kitchen first and note items you already have.

FOOD ITEM	AMOUNT NEEDED	ALREADY HAVE
Salad greens	Lunch for a week	Enough for one lunch
2% milk ½	Gallon	None
		,
••••••		
••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
••••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	

## **SMART STRATEGY:**

## Make a Shopping List with Meals in Mind



- Think about how many meals you'll eat at home this week and how long before your next shopping trip.
- Next to fresh items on the list, note the quantity you need or number of meals you're buying for.
- Shop your kitchen first and note items you already have.

FOOD ITEM	AMOUNT NEEDED	<b>ALREADY HAVE</b>
Salad greens	Lunch for a week	Enough for one lunch
2% milk ½	Gallon	None
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		,
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
••••••		
••••••		
		,
		,
		,
		,
••••••		,



